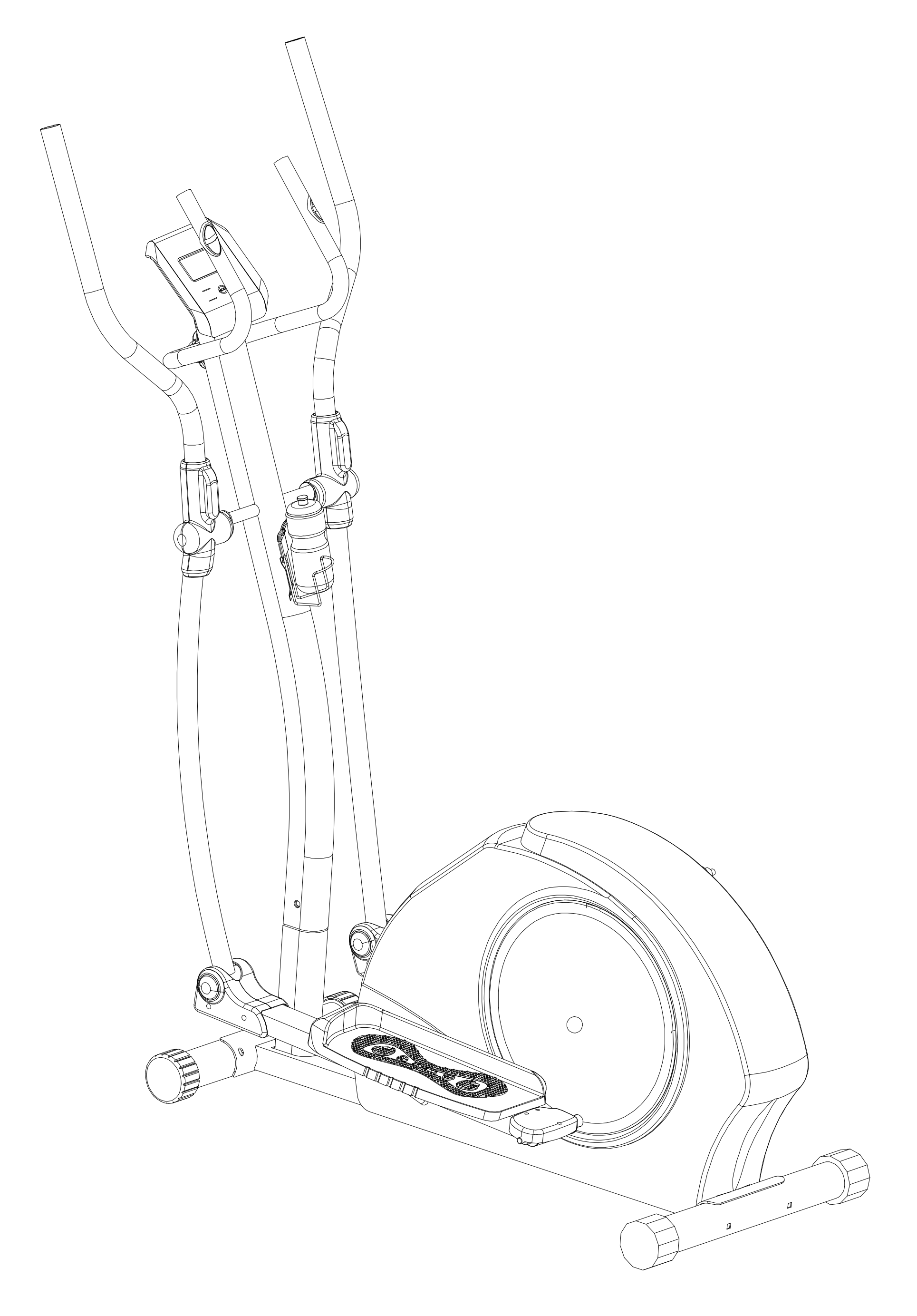
FITNESS DOCTOR

DRAGON

BICICLETA ELÍPTICA



IMPORTANTE:

Lea detenidamente este manual antes de utilizar esta bicicleta de ejercicios.

NOTA IMPORTANTE PARA SU SEGURIDAD:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. El ejercicio fuerte y frecuente debe ser aprobado por su médico, y es esencial utilizar este producto adecuadamente.

Lea detenidamente este manual antes de comenzar el ensamblado de su producto y de comenzar a ejercitarse.

Mantenga a los niños lejos de este aparato cuando está en uso. No permita que los niños trepen ni jueguen sobre él cuando no está en uso.

Supervise a los adolescentes cuando utilicen este aparato.

Por su seguridad, siempre debe quedar al menos 1 metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor del aparato cuando se está utilizando.

Verifique regularmente que todas las tuercas, tornillos y accesorios estén bien ajustados. Controle periódicamente todas las partes móviles para ver si tienen signos de desgaste o de daños.

Limpie únicamente con un paño húmedo. No utilice limpiadores con solvente. Si tiene alguna duda, no utilice su producto y consulte a SOPORTE AL CLIENTE.

Antes de usarlo, asegúrese de que el aparato esté colocado en una superficie sólida y plana. Si es necesario, utilice una alfombrilla de goma por debajo para reducir la posibilidad de deslizamientos.

Siempre use ropa y zapatos adecuados, como zapatos de deporte, cuando se ejercite. No use ropa muy suelta que podría quedar enganchada en las partes móviles durante el ejercicio.

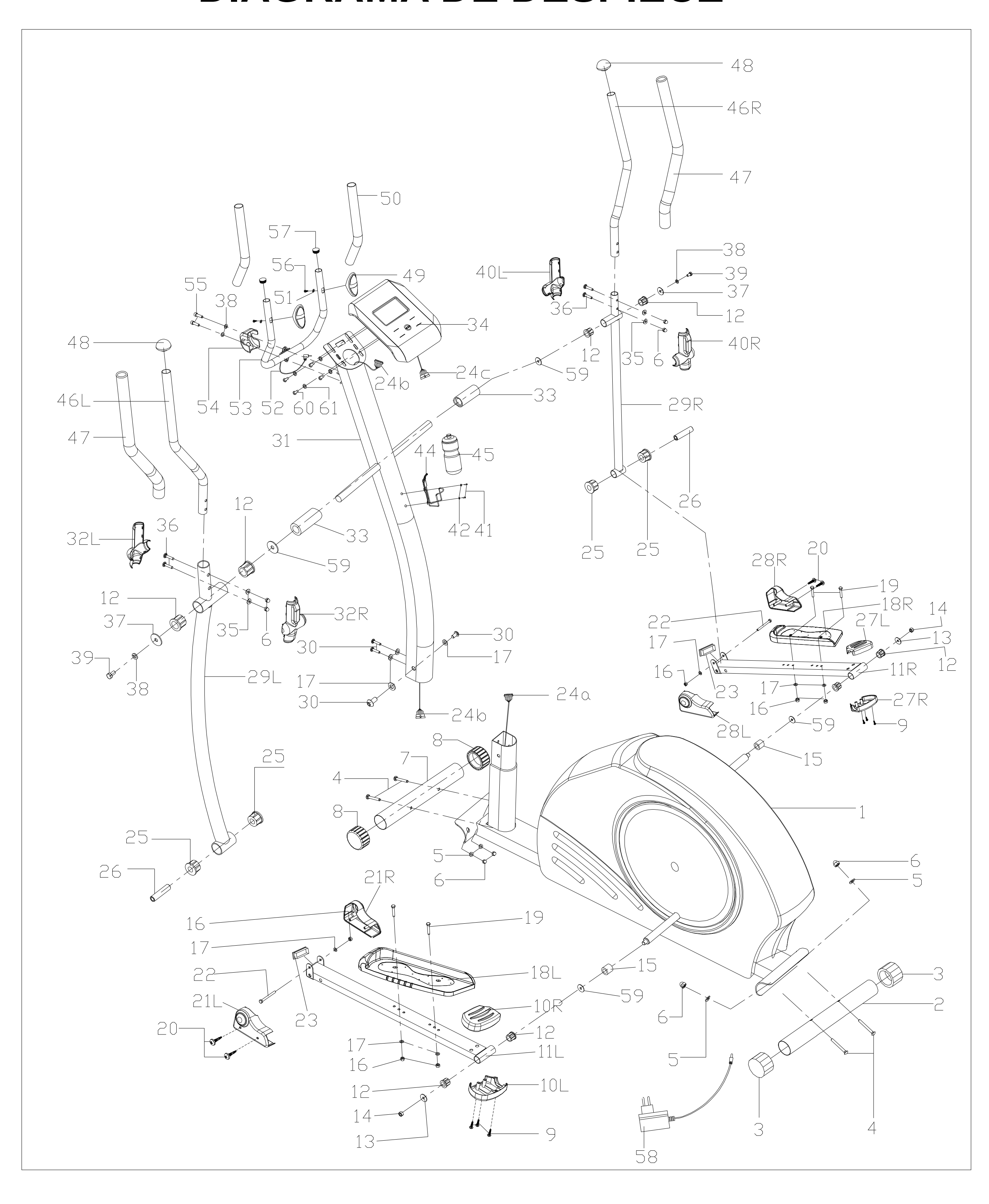
No utilice este aparato si no está funcionando bien o si no está completamente ensamblado.

No utilice esta unidad para fines comerciales.

Almacenamiento y uso **Su producto está indicado para usarse en condiciones limpias y secas. Evite almacenarlo en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que esto puede ocasionar corrosión y otros problemas relacionados.**

Límite de peso: **Su producto es adecuado para usuarios que pesen menos de 140 kilos**

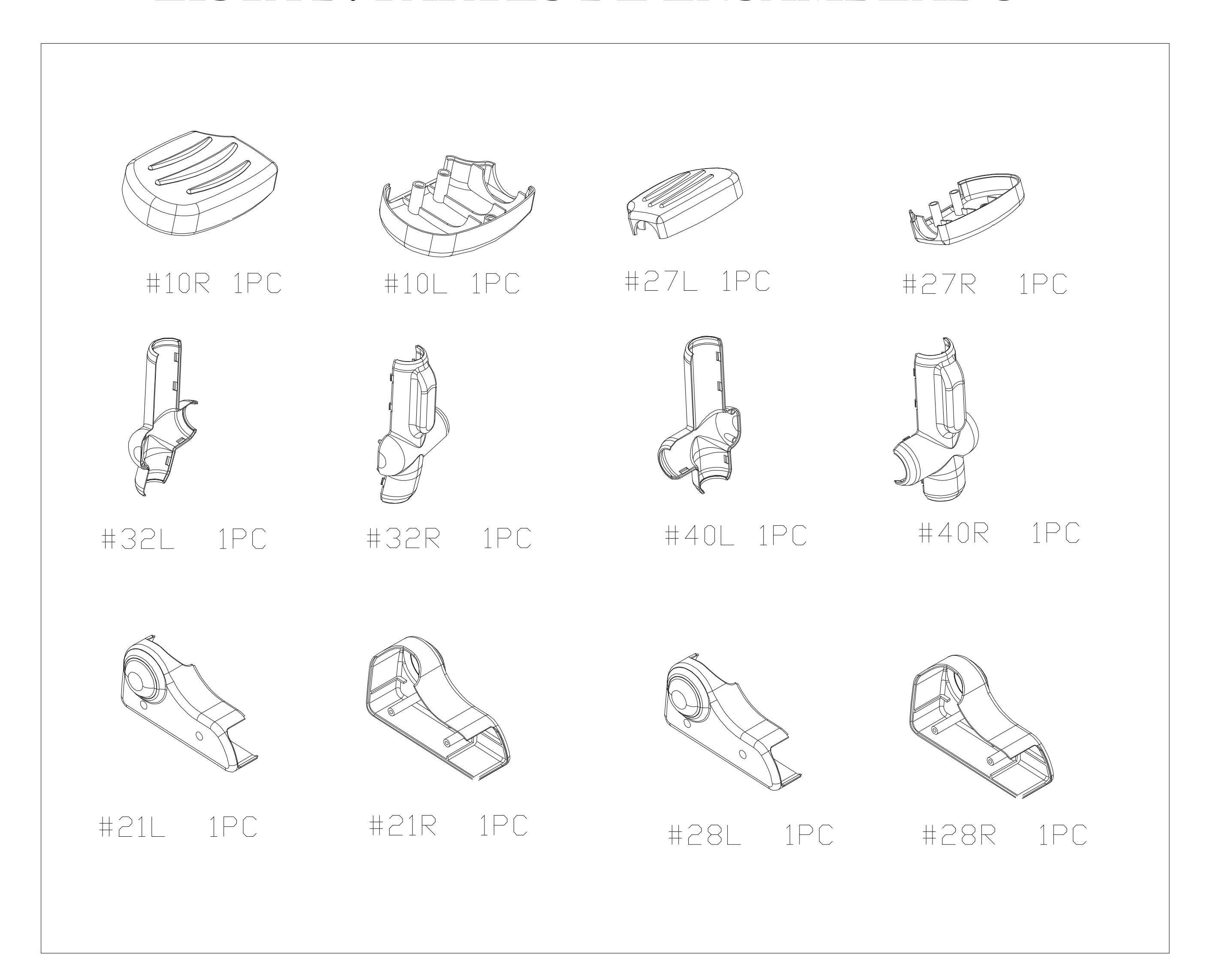
DIAGRAMA DE DESPIECE



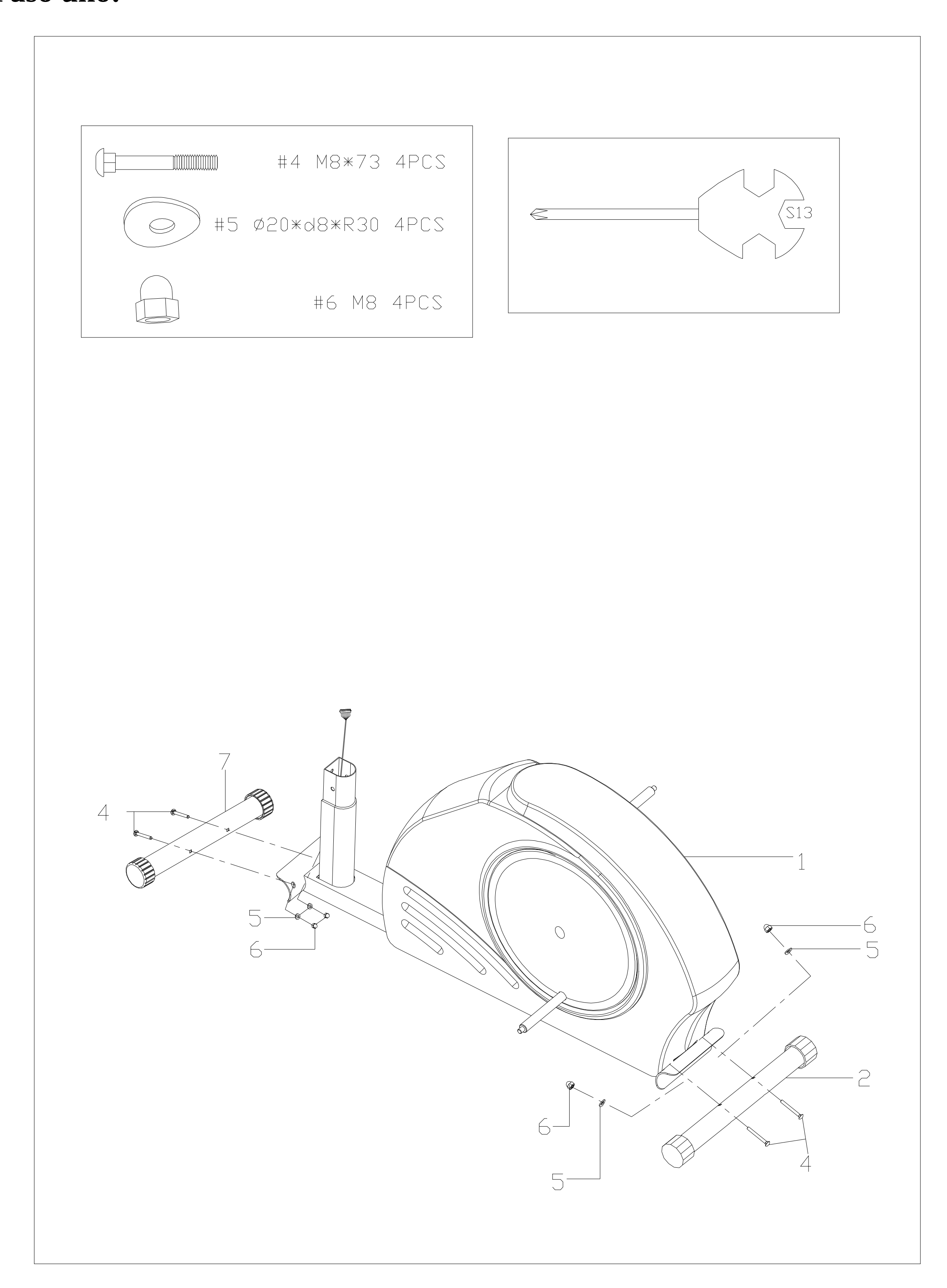
LISTA A: PARTES DE ENSAMBLADO



LISTA B: PARTES DE ENSAMBLADO

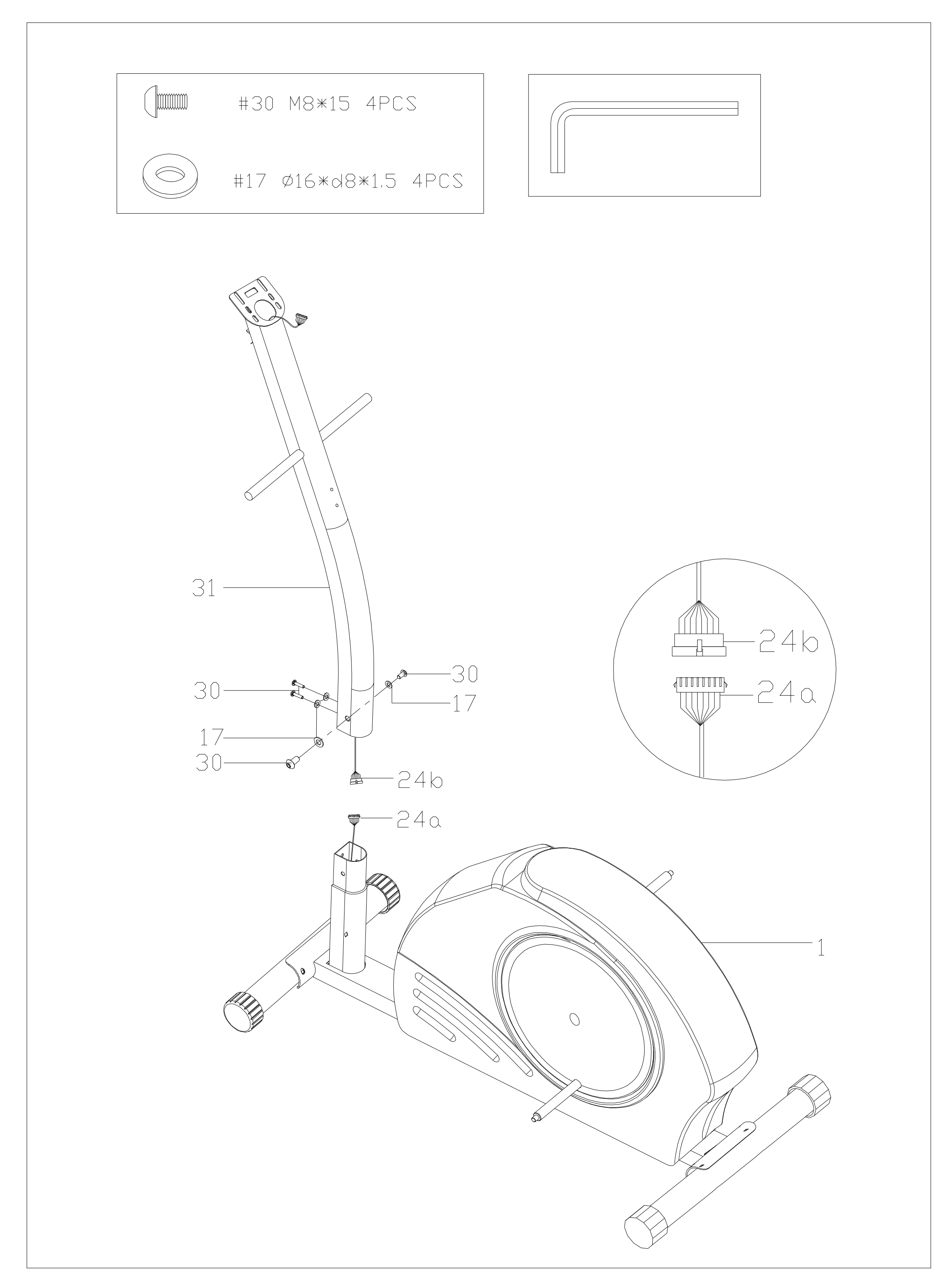


Paso uno:



Ensamblado del estabilizador:
Fije el ***estabilizador frontal (#7)*** y el ***estabilizador trasero (#2)*** a la ***estructura principal (#1)*** con cuatro ***pernos de cabeza redonda (#4),*** cuatro ***arandelas de arco (#5)*** y cuatro ***tuercas ciegas (#6).***

Paso dos:

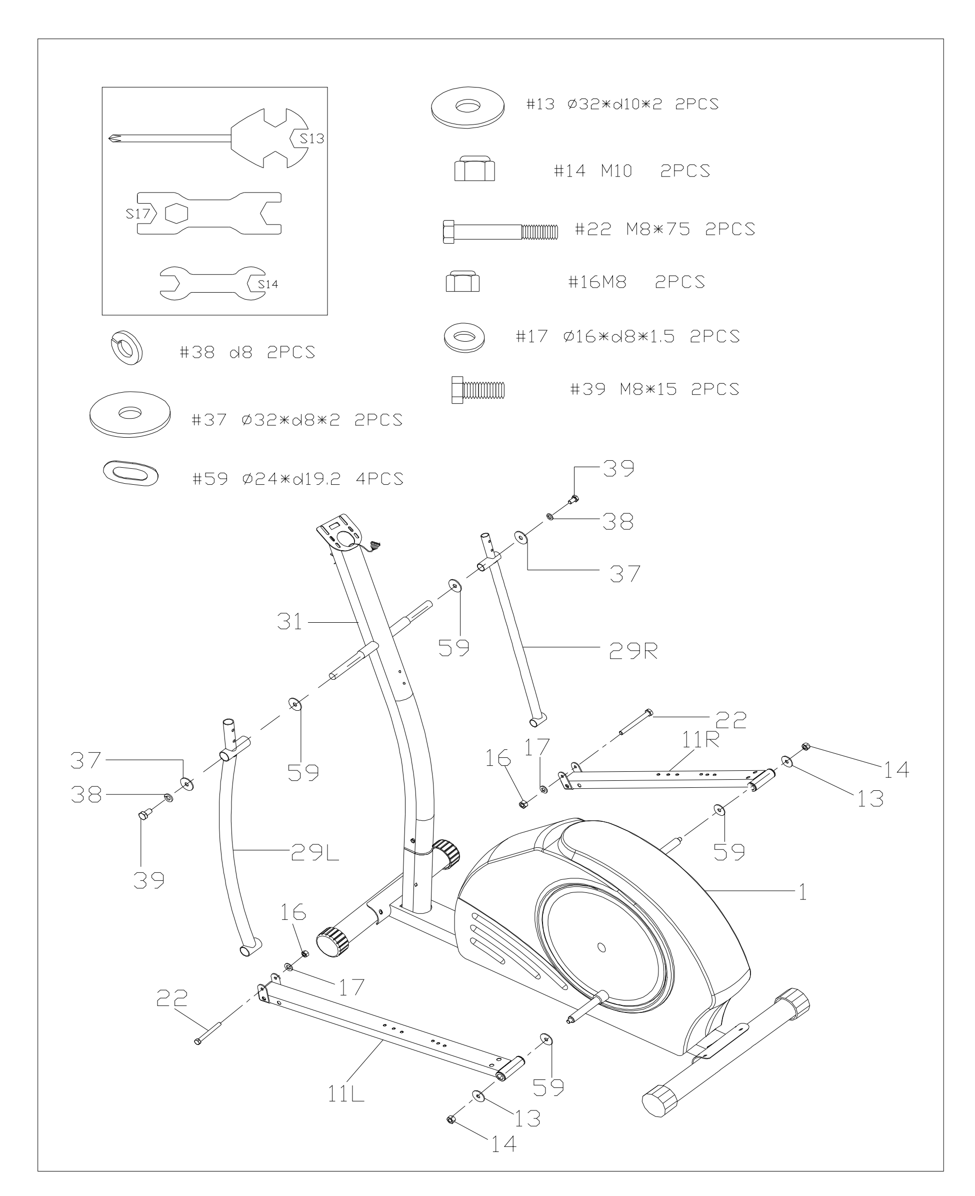


Ensamblado de la barra frontal:

A. Con la ayuda de un asistente, conecte el ***cable sensor (inferior) (#24a)*** con el ***cable sensor (medio) (#24b).***

B. Asegure la ***barra frontal (#31)*** a la ***estructura principal (#1)*** con cuatro ***pernos (#30)*** y cuatro **arandelas (#17)**.

Paso tres:



Ensamblado del manillar inferior:

Los ***dos espaciadores (#33)*** y las ***arandelas especiales (#59)*** ya vienen preensambladas en las dos barras que sobresalen de la ***barra frontal (#31)***. Asegúrese de que estén bien colocados según se indica en la figura. Deslice los ***manillares inferiores izquierdos (#29L)*** con el extremo más largo del cigüeñal hacia el centro de la ***barra frontal (#31)***. Luego asegúrelo con una ***arandela grande (#37),*** una ***arandela de resorte (#38)*** y un ***perno hexagonal (#39).*** Repita este proceso del otro lado.

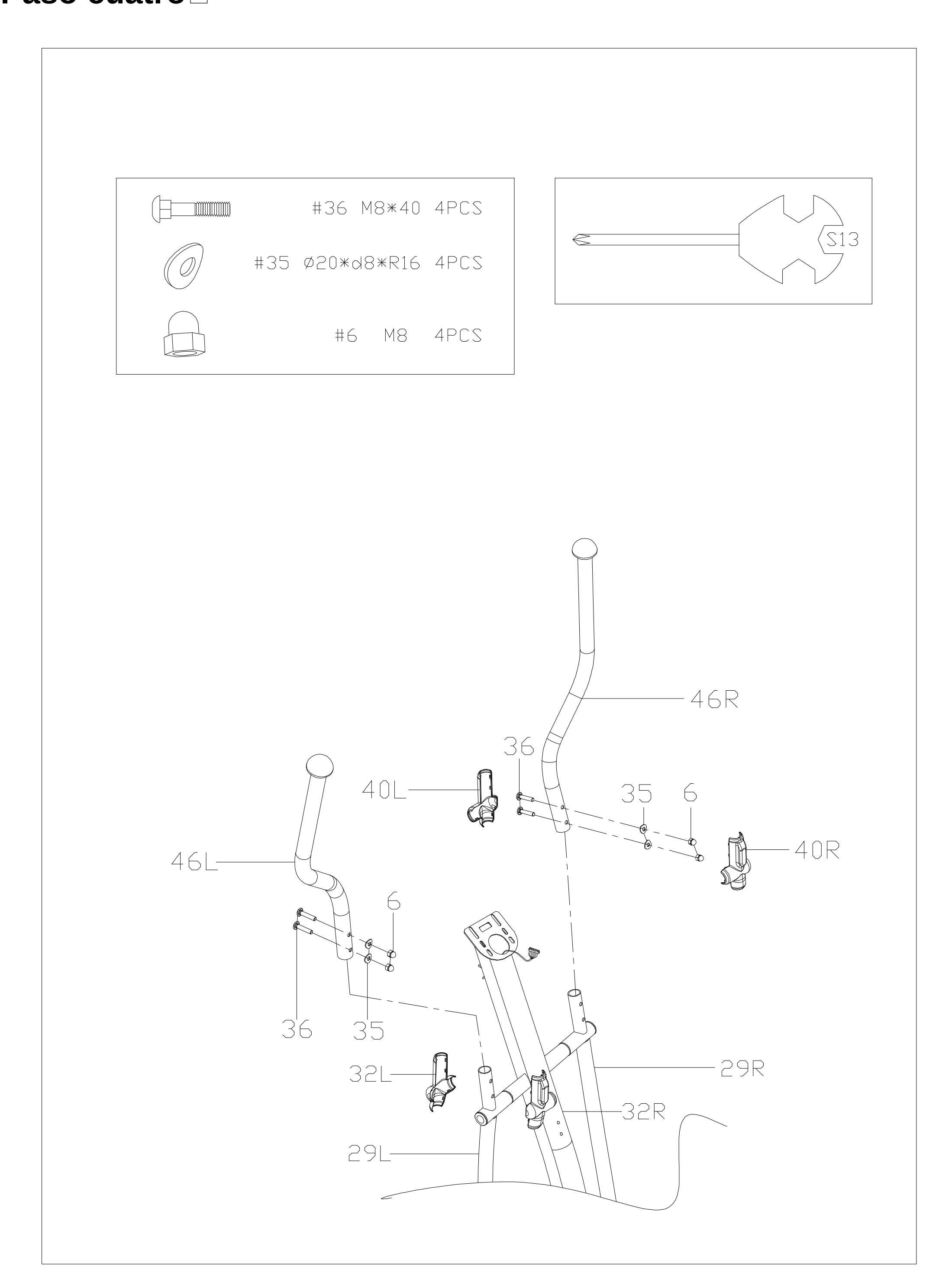
Ensamblado del brazo del pedal:

El ***espaciador plástico (#15)*** y la ***arandela especial (#59)*** ya vienen preensamblados. Asegúrese de que estén bien colocados según se indica en la figura. Deslice el ***brazo del pedal izquierdo (#11L)*** dentro del montante del cigüeñal y fíjelo con una ***arandela grande (#13)*** y una ***tuerca de nylon (#14)*** como se muestra en la siguiente figura. Repita este proceso del otro lado.

Antes de unir el ***manillar inferior izquierdo (#29L)*** al ***brazo del pedal izquierdo (#11L),*** quite la abrazadera plástica de la parte inferior del ***manillar inferior izquierdo (#29).*** Luego una el ***manillar inferior izquierdo (#29)*** al ***brazo del pedal izquierdo (#11)*** y asegúrelo

con un ***perno hexagonal (#22),*** una ***arandela (#17)*** y una ***tuerca de nylon (#16).*** Repita este proceso del otro lado.

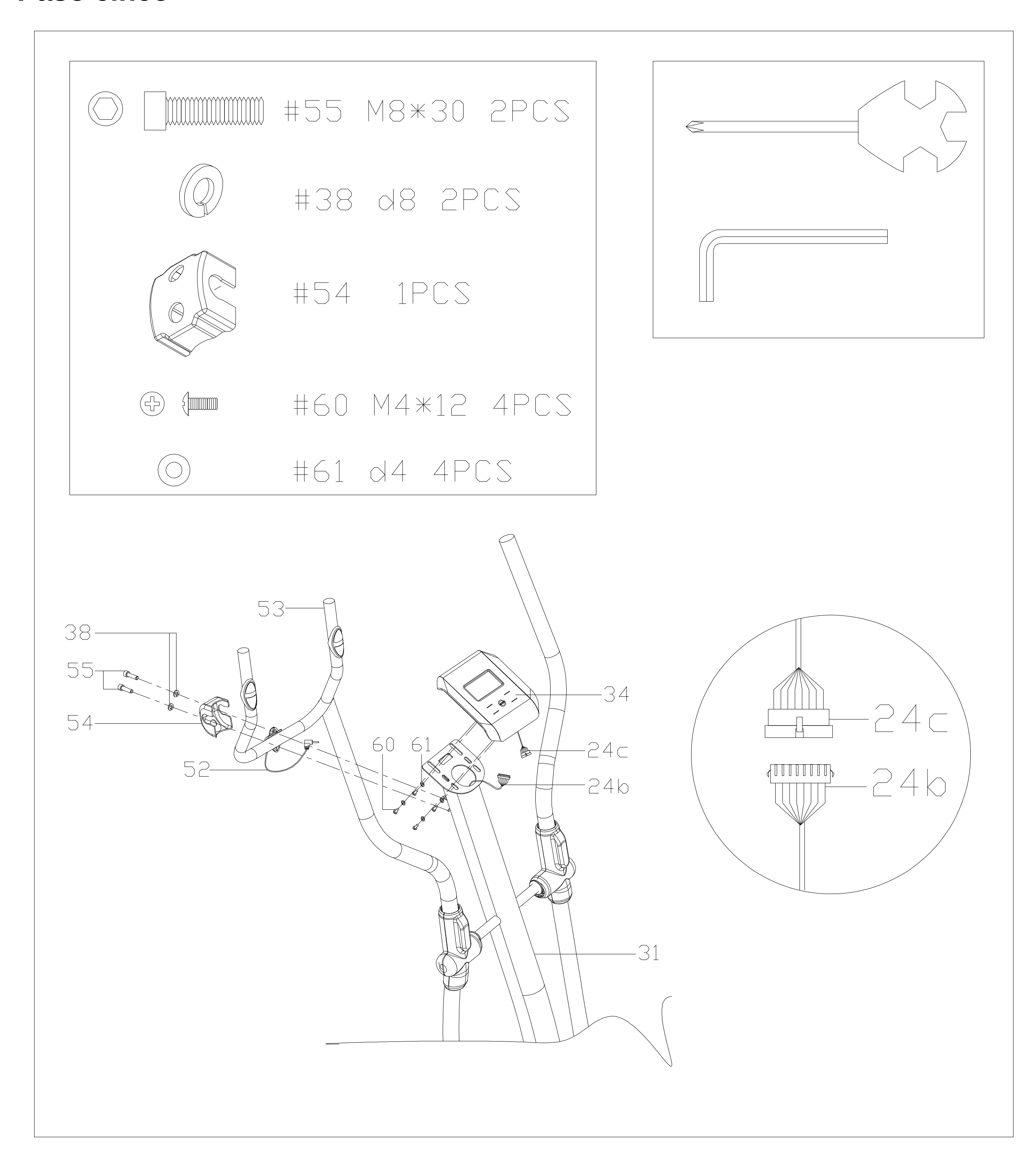
Paso cuatro



Ensamblado del manillar superior:

Una los ***manillares superiores (#46L y #46R)*** a los ***manillares inferiores (#29L & #29R)*** y fíjelos con cuatro ***pernos de cabeza redonda (#36),*** cuatro ***arandelas de arco (#35)*** y cuatro ***tuercas ciegas (#6)***. Coloque la ***tapa de extremo (#32L-1, 32L-2)*** a presión en el ***manillar izquierdo.*** Alinee los dos y presione con firmeza hasta que queden enganchados. Repita este proceso del otro lado.

Paso cinco

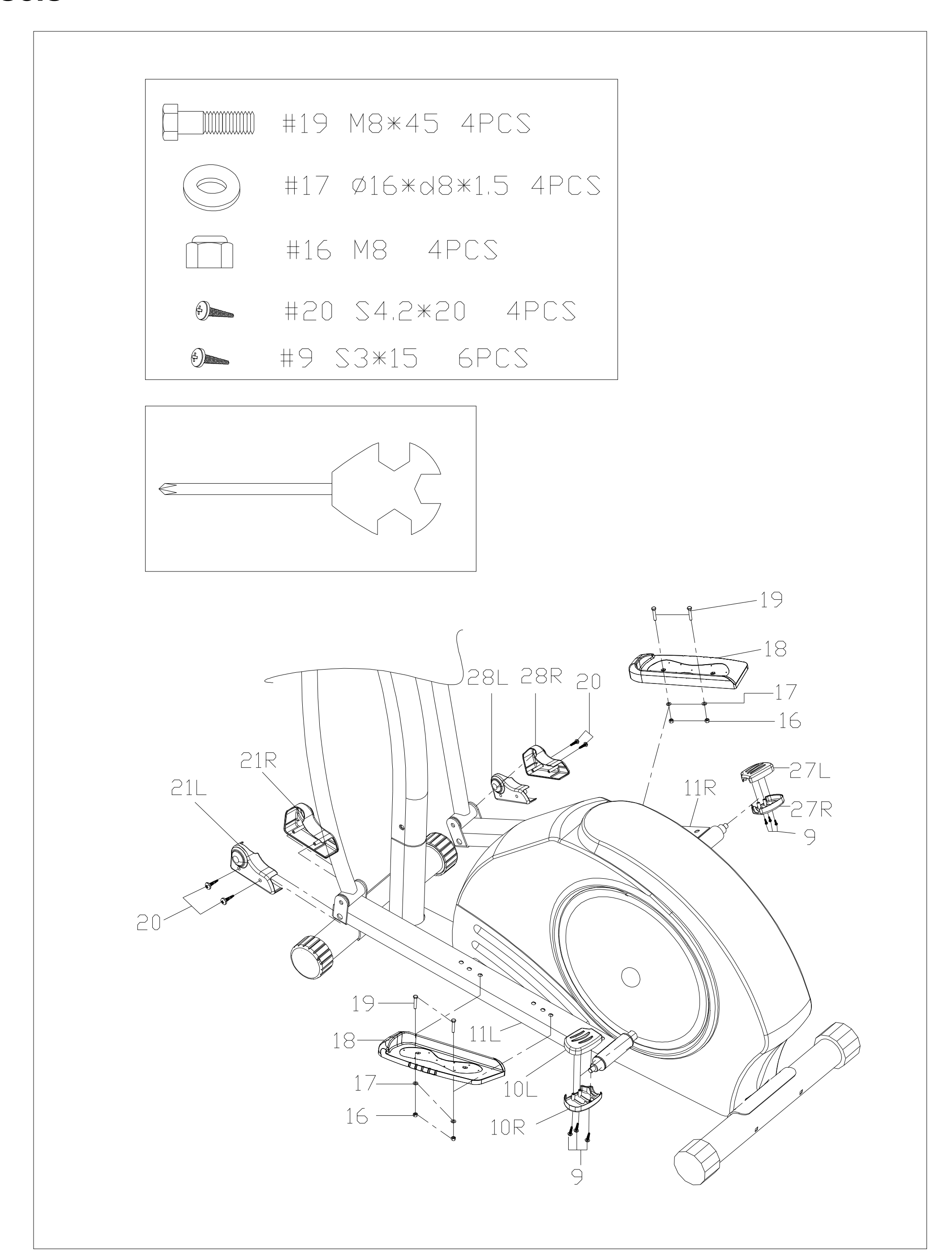


Ensamblado del manillar medio:
Una el ***manillar medio (#53)*** a la ***barra frontal (#31),*** y luego asegúrelo con dos ***arandelas de resorte (#38)*** y dos ***pernos (#55).*** Coloque la ***cubierta del manillar (#54)*** en el ***manillar medio (#53) según se ilustra.***

Ensamblado del ordenador:
Conecte el ***cable sensor (medio) (#24b)*** al ***cable sensor (superior) (#24c).*** Una vez conectados los cables, jale con cuidado el cable en la barra frontal mientas desliza el ordenador dentro de la ranura y fíjelo con ***arandelas (#61)*** y ***tornillos (#60)***. Conecte el

contador de pulsaciones (#52) a la toma de la parte posterior del ***ordenador (#34).***

Paso seis



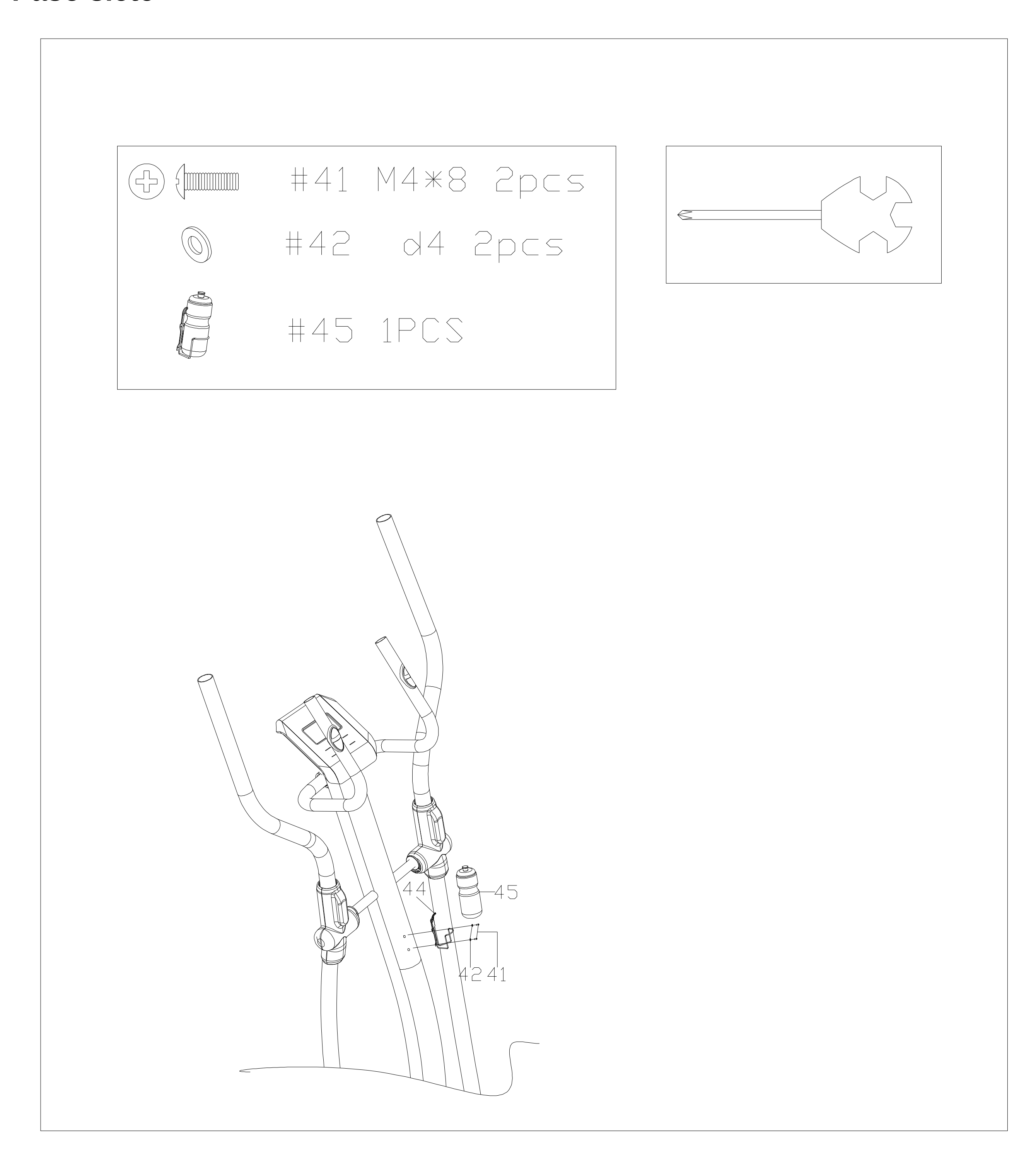
Ensamblado de los pedales:

Una los ***pedales (#18L y #18R)*** al ***brazo del pedal (#11L y #11R)*** y fíjelos con cuatro ***pernos hexagonales (#19),*** cuatro ***arandelas (#17)*** y cuatro ***tuercas de nylon (#16).*** *Alinee los pedales en la posición estándar que se muestra en la figura. Para ajustar mejor su forma de ejercitarse, puede personalizar el pedal en cualquiera de las 3 posiciones disponibles, de manera que le quede más cómoda la distancia hacia los manillares.*

Coloque las ***tapas de extremos (#10L-1 y #10L-2)*** en la parte posterior del ***brazo del pedal izquierdo (#11L)*** con tres ***tornillos (#9)***. Repita este proceso del otro lado.

Coloque las ***tapas de extremos (#21L-L y #21L-R)*** en el frente del ***brazo del pedal izquierdo (#11L)*** con dos ***tornillos (#20)***. Repita este proceso del otro lado.

Paso siete



Ensamblado de la botella:

Los dos ***tornillos (#41)*** y las dos ***arandelas (#42)*** para el ***soporte de la botella de agua (#44)*** ya vienen preinstalados en la ***barra frontal (#31)***. Quite los dos ***tornillos (#41)*** y las dos ***arandelas (#42)*** ubicados en la ***barra frontal (#31)*** como se muestra en la figura. Luego fije el ***soporte para la botella de agua (#44)*** en la ***barra frontal (#31)*** utilizando loas dos ***tornillos (#41)*** y las dos ***arandelas (#42)*** que acaba de quitar. Deslice la ***botella de agua (#45)*** en su lugar.

Ordenador monitorizado
Manual de operación

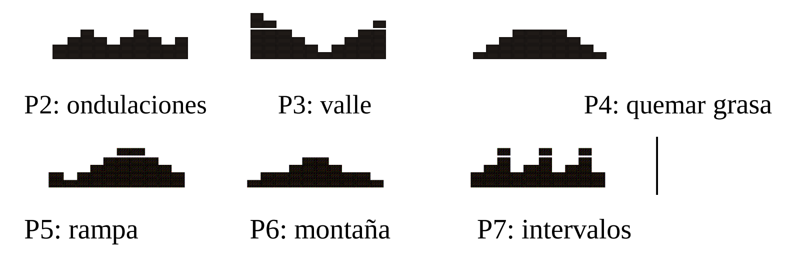
Funciones

1. Programa: 11 programas que se enumeran a continuación:

A: 1 programa manual P1

P1

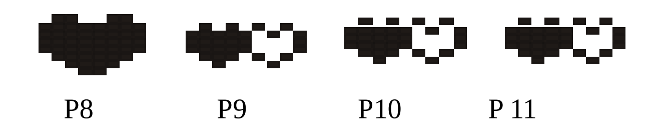
B: 6 programas automáticos P2 a P7



P2: ondulaciones P3: valle P4: quemar grasa

P5: rampa P6: montaña P7: intervalos

C: 4 programas de control del ritmo cardíaco P8 a P11



P8 P9 P10 P 11

2. El ritmo cardíaco a alcanzar y los datos de edad del usuario quedan registrados incluso si se corta la energía.
3. Se muestra el programa, la velocidad (rpm), tiempo, distancia, calorías, vatios, y pulso, al mismo tiempo en distintas ventanas.
4. El ordenador se apagará automáticamente si no hay operación, señal de velocidad o señal de pulso por más de 4 minutos. Mientras tanto, guardará sus datos de ejercitación actuales y llevará la resistencia de carga al mínimo. Cuando usted pulse cualquier botón o ponga en marcha la máquina, el ordenador se encenderá automáticamente.

Botones:
1: ENTER
- En modo detenido (en el visor aparece STOP), pulse el botón ENTER para seleccionar un programa y fijar el valor que va a destellar en la ventana correspondiente.
A: Cuando usted escoge el programa, pulse Enter para confirmar el que desea usar.
B: Cuando esté configurando, pulse Enter para confirmar el valor que desea predeterminar.

- Durante el modo inicio (en el visor aparece START), pulse ENTER para escoger visualizar la velocidad o rpm, o cambiar automáticamente.
- Durante cualquier modo, mantenga este botón apretado durante 2 segundos para reiniciar totalmente el ordenador.

2. START/STOP:
- Pulse el botón START/STOP para comenzar o detener los programas.
- Durante cualquier modo, mantenga este botón apretado durante 2 segundos para reiniciar totalmente el ordenador.
3. UP:
- En modo “stop”, y con el carácter de matriz de puntos encendido, pulse este botón para seleccionar el programa. Si se enciende el valor en la ventana correspondiente, pulse este botón para aumentar el valor.
- Durante el modo encendido, (en el visor aparece START), pulse este botón para aumentar la resistencia de entrenamiento.

4. DOWN:
- En modo “stop”, y con el carácter de matriz de puntos encendido, pulse este botón para seleccionar el programa. Si se enciende el valor en la ventana correspondiente, pulse este botón para disminuir el valor.
- Durante el modo encendido, (en el visor aparece START), pulse este botón para disminuir la resistencia de entrenamiento.

5. PULSE RECOVERY

- Primero pruebe su ritmo cardíaco actual e introduzca el valor, pulse este botón para ingresar en la prueba de recuperación del pulso.
- Cuando se encuentra en el modo de recuperación del pulso, pulse este botón para salir.

FUNCIONAMIENTO

1. Encienda el ordenador

Conecte un extremo del adaptador a la fuente eléctrica AC y el otro extremo al ordenador. El ordenador emitirá un bip y entrará en modo encendido.

2. Seleccione el programa y configure de los valores.

- Programa manual P1 y pulse programa preconfigurado P2 a P7

A. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa que desea.
B. Pulse el botón ENTER para confirmar el programa seleccionado y entrar en la ventana de configuración del tiempo.
C. El tiempo va a destellar. Pulse el botón UP/DOWN para fijar el tiempo deseado, y pulse ENTER para confirmar el valor.
D. La distancia va a destellar. Pulse el botón UP/DOWN para fijar el valor de distancia deseado, y pulse ENTER para confirmar el valor.
E. Las calorías van a destellar. Pulse el botón UP DOWN para fijar las calorías que desea consumir. Pulse ENTER para confirmar el valor.
F. Pulse START/STOP para comenzar a ejercitarse.

- PROGRAMA P8 PARA EL CONTROL DEL RITMO CARDÍACO

El usuario puede fijar el ritmo cardíaco que desea alcanzar para hacer ejercicio saludable dentro de la zona de entrenamiento.

A. Pulse UP/DOWN para escoger el programa P8 de control del ritmo cardíaco.
B. Pulse ENTER para confirmar el programa de control de ritmo cardíaco, y aparecerá la ventana para configurar el tiempo.
C. El tiempo va a destellar. Pulse el botón UP/DOWN para fijar el tiempo deseado. Luego pulse ENTER para confirmar el valor.

D. La distancia va a destellar. Pulse el botón UP DOWN para fijar la distancia deseada. Pulse ENTER para confirmar el valor.
E. Las calorías van a destellar. Pulse el botón UP DOWN para fijar las calorías que desea consumir. Pulse ENTER para confirmar el valor.
F. Cuando el programa de control de ritmo cardíaco deseado esté destellando, pulse UP/DOWN para fijar el ritmo cardíaco a alcanzar. Pulse ENTER para confirmar el valor.
G. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

- PROGRAMA P9 – P11 DE CONTROL DE RITMO CARDÍACO

El usuario puede fijar la edad, para la cual existe un ritmo cardíaco máximo. Usted puede escoger Programa P9 (55% de ritmo cardíaco máximo), P10 (75% de ritmo cardíaco máximo), P11 (90%) para ejercitarse.

A. Pulse el botón UP/DOWN para escoger el programa P9, P10 o P11.
B. Pulse ENTER para confirmar el programa y entrar en la ventana de configuración del tiempo.
C. El tiempo va a destellar. Pulse el botón UP/DOWN para fijar el tiempo deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
D. La distancia va a destellar. Pulse el botón UP/DOWN para fijar la distancia deseada. Pulse ENTER para confirmar el valor.
E. Las calorías van a destellar. Pulse el botón UP/DOWN para fijar las calorías deseadas. Pulse ENTER para confirmar el valor.
F. La edad va destellar. Pulse el botón UP/DOWN para fijar su edad. Pulse ENTER para confirmar el valor.
G. Pulse START/STOP para comenzar a ejercitarse.

IMPORTANTE: Durante el ejercicio, el valor del ritmo cardíaco del usuario depende del nivel de resistencia y de la velocidad. El programa de control del ritmo cardíaco sirve para asegurarse de que su ritmo cardíaco está dentro del valor preconfigurado. Cuando el ordenador detecta que su ritmo cardíaco actual es superior al preconfigurado, disminuirá la resistencia automáticamente, o usted puede desacelerar el ejercicio. Si el ritmo cardíaco actual es inferior al preconfigurado, aumentará la resistencia, y usted puede acelerar.

3. Mida su pulso

Ponga sus dos palmas sobre las almohadillas de contacto y el ordenador le mostrará su ritmo cardíaco actual, en pulsaciones por minuto, después de 3-4 segundos. Durante la medición, el icono del corazón va a destellar cuando detecte la señal del ritmo cardíaco. Comentario: durante el proceso de medición del pulso, a causa de interferencias, el valor de la medición puede que no sea estable cuando comienza, y luego vuelve al nivel normal. El valor de la medición no puede ser considerado como base para un tratamiento médico.

4. Prueba de recuperación del pulso

La prueba de recuperación del pulso sirve para comparar su ritmo cardíaco antes y después del ejercicio. Apunta a determinar la fortaleza de su corazón. Haga la prueba de la siguiente manera:

A. Con ambas manos, tome el sensor del pulso para probar el pulso. El ordenador va a mostrar su pulso actual.
B. Pulse RECOVERY para entrar en la prueba de recuperación del pulso y el programa del ordenador entrará en el estado STOP.
C. Mantenga la detección del pulso.
D. El tiempo se contará de 60 a 0 segundos.
E. Cuando el tiempo llegue a 0, el resultado de la prueba (F1.0-F6.0) aparece en el visor. F1.0= Excelente F2.0 = Bueno F3.0 Regular F4.0 = Inferior al promedio F5.0 = Deficiente F6.0 = Malo
F. Si el ordenador no detecta su ritmo cardíaco actual primero, al pulsar RECOVERY no se ingresa en la prueba de recuperación. Durante la prueba de recuperación del pulso, presione RECOVERY para salir de

la prueba y volver al estado detenido.

Especificaciones

Speed KM/H(M/H): muestra su velocidad actual. Rango: 0.0 99.9 KM/H(MILLAS/H).
RPM: muestra la cantidad de revoluciones por minuto. Rango: 0 999.
TIME: el tiempo acumulado de ejercicio. Rango: 0:00 99M59S.
El rango de tiempo preconfigurado es 5:00 99:00. El ordenador comenzará la cuenta regresiva desde el tiempo preconfigurado hasta 0:00 con un tiempo promedio para cada nivel de resistencia. Cuando llegue a cero, el programa se detiene y el ordenador emite una señal. Si usted no configura el tiempo, funcionará disminuyendo de a un minuto en cada nivel de resistencia.
DIST: la distancia acumulada de ejercicio. Rango: 0.0 99.9 999KM(MILLA)
El rango preconfigurado de distancia:1.0 99.0 999.
Si el valor preconfigurado no es cero, la distancia se cuenta en forma regresiva y cuando llega a 0 el programa se detendrá y el ordenador emite una señal.
CALORIE: las calorías acumuladas quemadas en el ejercicio. Rango: 0.0 99.9 999
Rango de calorías preconfigurado: 10.0 90.0 990.
Si el valor preconfigurado no es 0, las calorías se cuentan en forma regresiva y cuando llega a 0 el programa se detendrá y el ordenador emitirá una señal. Si usted no configura el valor, las calorías se contarán en forma ascendente.
PULSE: muestra el ritmo cardíaco del ejercicio. Rango 30 240BPM (pulsaciones por minuto)
RESISTANCE LEVEL: muestra el nivel de resistencia. Rango: 1 8(o 16, según lo que solicite el cliente) con 8 segmentos mostrados.
WATT: muestra los vatios del ejercicio. Rango: 0 999
AGE A : muestra la edad del usuario cuando se está en el programa de control del ritmo cardíaco, y el rango es 10~100.

Visualización de fallos

Cuando el ordenador muestra ERROR1, verifique si el motor funciona bien y si todos los cables están bien conectados.

ADAPTADOR

ENTRADA: AC (El voltaje depende de cada país.)
SALIDA: 8VDC 500mA